

MERUBAH KONSEP DIRI NEGATIF REMAJA DENGAN BIBLIOTHERAPY

Fadhilah Syafwar

Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Tarbiyah, STAIN Batusangkar
Korespondensi: Jl. Sudirman No. 137, Kuburajo, Lima Kaum, Batusangkar, Sumatera Barat.
e-mail: fadhilah.syafwar@gmail.com

Abstract

It is a fact that the symptom of misbehaviour among teenagers is not suddenly occurred. It could be caused by several factors such as lack of social supports from family as well as peer. One of other contributing factors is self-concept on negative aspects. Negative self-concept is potentially to be changed by using bibliotherapy. Bibliotherapy could scientifically be used as therapy to change self-concept from negative ones to the positive ones. The bibliotherapy might be implemented using individual, group, and classical approach. These approaches could be executed by counsellors to help teenagers have a positive self-concept.

Kata kunci: merubah, konsep diri negatif, remaja, *bibliotherapy*

PENDAHULUAN

Remaja sebagai generasi penerus dalam melanjutkan pembangunan bangsa. Berbagai upaya dilakukan dalam pembinaan remaja, termasuk melalui pendidikan dan pembelajaran di sekolah, dan di luar sekolah seperti pendidikan jalur paket A, B dan C serta berbagai pelatihan dan pembinaan keterampilan yang dilakukan pemerintah dan masyarakat. Usaha pembinaan remaja tidak selalu mencapai hasil yang maksimal, ada tantangan dan hambatan yang dapat ditemui. Tantangan dan hambatan tersebut berkaitan dengan diri remaja yang bersangkutan. Tantangan dari diri remaja diantaranya konsep diri remaja yang masih negatif.

Konsep diri remaja berkaitan dengan permasalahan yang dialami peserta didik usia remaja dalam Santrock 2 (2007: 9) Streotip mengenai remaja misalnya” mereka mengatakan ingin bekerja, namun ketika telah mendapatkannya mereka tidak ingin bekerja”.

“Mereka itu pemalas semuanya” “Mereka semua adalah penyuka seks” “mereka semua adalah peminum”. “Anak-anak zaman sekarang tidak memiliki akhlak seperti yang dimiliki oleh generasi saya”, “Masalah anak-anak muda sekarang adalah “Mereka itu terlalu mudah mendapatkan segala sesuatu” “Mereka adalah segerombolan orang-orang sok pintar”

Konsep diri dalam (Mudjiran dkk 2005: 137) berkaitan dengan prestasi sekolah, dengan penyesuaian sosial, dengan karir dan dengan kenakalan remaja. Remaja nakal cenderung menghayati diri mereka sebagaimana orang lain memandang mereka. Jika mereka selalu disebut sebagai anak malas, tidak sopan, masa bodoh, dan banyak lagi label buruk yang ditimpakan kepada mereka (Jemme, b Dunsek, 1977), maka akibatnya mereka berpendapat bahwa diri mereka tidak diinginkan oleh orang lain. Oleh karena itu mereka mencari pertahanan diri dengan bertingkah laku

sombong, bermusuhan, merusak, dan tidak mampu mengontrol diri melakukan kejahatan karena kecewa (Ahlstrom & Havighurst, 1971; Conger & Miler, 1966). Jika mereka dihukum, dipenjarakan, dan dihina, maka kenakalan mereka tidak mungkin dapat diatasi karena cara itu mungkin memperburuk konsep diri mereka.

Remaja menciptakan konsep diri bersifat majemuk, tugas untuk mengintegrasikan berbagai konsep diri yang bervariasi menjadi suatu hal yang tidak mudah dilakukan. Di saat yang sama ketika remaja merasa dipaksa untuk mendiferensiasikan dirinya ke dalam berbagai peran, muncul pemikiran operasional formal memaksa mereka untuk mengintegrasikan dan mengembangkan sebuah teori koheren dan konsisten mengenai diri. (Santrock, 2007: 181). Anak-anak dan remaja cenderung berperilaku dengan cara-cara yang mencerminkan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri. Umumnya para siswa yang memiliki persepsi diri yang positif cenderung berhasil secara akademis, sosial, dan fisik. (Ormrod, 2009: 99).

Remaja diharapkan mampu menerima keadaan dirinya, namun sebaliknya banyak dari mereka yang tidak mau menerima dirinya. Seperti merasa fisik kurang menarik, kurang pintar, kurang mampu berinteraksi dengan teman sebaya dan lain sebagainya. Remaja cenderung menjadi terlalu kritis terhadap diri sendiri, jalan pikiran dan pembicaraan mereka penuh dengan gagasan dan kata-kata yang mengutuk diri sendiri. Remaja yang memiliki penilaian negatif terhadap diri tidak akan mampu melakukan penerimaan diri, berarti konsep diri mereka negatif.

Untuk merubah konsep diri remaja, sekolah dan keluarga sangat berperan. Merubah konsep diri dari negative menjadi positif dapat dilakukan dengan berbagai tindakan seperti menerima kon-

disi mereka dari segi positif dan negatif atau kelebihan dan kekurangan mereka, menghargai individu, mengikutsertakan dalam berbagai peran, memberi tanggung jawab. Di samping itu individu perlu dibina pemahaman tentang dirinya, individu perlu dibina supaya menilai dirinya secara positif. Penerimaan diri dan penilaian diri secara positif salah satu dapat dilakukan dengan *bibliotherapy*. Sesuai dengan pendapat Jake dan Axi dalam Tauristia Maydiana hal 43. Salah satu tujuan dari *bibliotherapy* ini adalah: Untuk membangun konsep diri secara individual.

KONSEP DIRI DAN BIBLIOTHERAPY

Dalam (Santrock 2007: 183) Konsep diri (*self concept*) merujuk pada evaluasi yang menyangkut bidang-bidang tertentu dari diri. Remaja melakukan evaluasi diri dalam dan sebagainya. Konsep diri berbagai bidang-akademik, atletik, penampilan fisik, dan sebagainya. Konsep diri merujuk pada evaluasi pada bidang-bidang tertentu. Dalam (Mori Dianto 2015: 148) konsep diri merupakan seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik kepribadiannya, motivasinya, kelemahannya, ke Pandaaiannya dan kegagalannya. Konsep diri seseorang akan diupayakan mencapai keinginan yang optimal serta untuk merelisasikan hidupnya. Baik buruknya konsep diri seseorang tersebut tergantung pada dirinya, karena konsep diri akan mempengaruhi seseorang untuk mengoptimalkan dirinya untuk lebih baik lagi.

Menurut Pudjijogiyanti dalam (Fadhilah, 2011: 168) dimensi-dimensi konsep diri:

- a) Dimensi kognitif (*cognitive dimension*) dimensi ini berisi seperangkat pengetahuan kita tentang diri kita sendiri (deskripsi tentang diri), terlepas dari benar atau salah, yang

didasarkan pada bukti-bukti objektif. Misalnya yang berhubungan dengan penampilan fisik, seperti usia, jenis kelamin, warna kulit, berat badan, tinggi badan, kemampuan fisik, kondisi alat indra dan sebagainya. Pengetahuan yang berhubungan dengan diri psikis seperti: karakter, kecerdasan, bakat, prestasi, motivasi, minat, kebahagiaan, kecemasan, dan sebagainya, pengetahuan tentang diri sosial seperti: hubungan individu dengan teman-temannya, apakah ia merasa dibenci atau disenangi, ditolak dalam pergaulan.

- b) Dimensi persepsi atau cara pandang bagaimana individu tentang fisiknya dan hal berhubungan dengan psikisnya. Demikian bagaimana pula individu memandang dirinya dalam kaitannya dengan relasinya dengan orang lain.
- c) Dimensi penilaian bagaimana individu menilai penampilan fisiknya apakah ia menerima dirinya atau menolak. Apakah ia memandang dirinya cantik atau jelek, penilaian yang berhubungan psikis seperti: bagaimana individu menilai karakternya, kemampuan intelektualnya, bakat-bakatnya, prestasi akademiknya, motivasinya, minatnya dan sebagainya. Penilaian yang berhubungan dengan diri sosial seperti: apakah individu merasa memiliki citra diri atau tidak, memiliki harga diri atau tidak, merasa diterima orang lain atau tidak, merasa disukai orang lain atau ditolak, merasa disukai orang lain atau dibenci dan sebagainya.
- d) Dimensi harapan (*expectation dimension*) apakah individu mempunyai cita-cita atau tidak bagi masa depannya, mau menjadi apa individu itu nanti.

Pengertian *Bibliotherapy*

Pengertian *bibliotherapy* secara harfiah dalam (Masril, 2011) adalah pe-

ngentasan masalah melalui buku atau bacaan. Secara etimologis *bibliotherapy* berasal dari kata *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Dengan demikian *bibliotherapy* penyembuhan atau pengentasan masalah melalui buku atau bahan bacaan. Menurut Sciabassi dalam Eva Imania Eliasa *bibliotherapy* merupakan:

Salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang. Terapi pustaka ini mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* atau tindakan dengan tujuan terapeutik karena diyakini bahwa pembaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan.

Pardeck dalam Eva Imania Eliasa mendefinisikan "*bibliotherapy* atau terapi pustaka sebagai suatu cara yang dilakukan dengan menggunakan buku-buku untuk menolong seseorang menyelesaikan masalah-masalahnya". (Jake 2001) dalam (Tauristia Maydiana, 2009: 42).

Teknik klinis yang merekomendasikan buku pada klien untuk membimbing dalam memecahkan masalahnya. Defenisi lain mengatakan bahwa *bibliotherapy* adalah teknik untuk berinteraksi secara terstruktur antara fasilitator dan partisipan dengan dasar berbagi pengalaman yang saling menguntungkan dari sebuah literatur. *Bibliotherapy* menampilkan secara umum kesuksesan terapi dalam menyesuaikan diri. Buku dapat membantu klien untuk berpandangan obyektif terhadap pengalamannya, memahami secara lebih baik dan bergerak ke arah perilaku dan hubungan dengan orang lain yang positif dalam kehidupan.

Diketahui bahwa *bibliotherapy* dapat mengatasi masalah yang dialami

oleh seorang dengan menggunakan terapi melalui bacaan yang disediakan oleh konselor, yang mana tujuan dari *bibliotherapy* ini untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa sehingga bisa merubah sikap, perasaan dan perilaku siswa tersebut sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Selain itu menurut Hugh Crago (Peter Hunt, 2005: 180) dalam Masril, (2011) dikemukakan bahwa:

Bibliotherapy adalah salah satu dari berbagai metode untuk membantu seseorang dalam mengatasi kesulitan emosional. *Bibliotherapy* merupakan modalitas teraupatik (seperti juga dalam ‘terapi seni’, ‘terapi okupasi’, atau ‘terapi dansa’ yang dikembangkan khusus untuk memenuhi kebutuhan pasien yang dianggap seluruhnya atau sebagian di luar jangkauan metode psikoterapi utama), namun harus realistis. *Bibliotherapy* ini mencakup teks bukan buku seperti bercerita dan melihat narasi visual seperti film dan gambar, termasuk studi sastra yang sudah diterima oleh masyarakat.

S Shechtman dalam Eva Imania Eliasa menekankan bahwa:

Bibliotherapy entails the use of literature for therapeutic purposes and it includes listening to stories and poems, watching films, and looking at pictures. It is a playful, engaging, and fun process. Maksudnya *bibliotherapy* meliputi penggunaan bacaan dengan tujuan sebagai terapi dan termasuk juga mendengarkan cerita, sair, menonton film dan melihat gambar sehingga proses berjalan menarik dan menyenangkan.

Bibliotherapy dapat membantu siswa mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya manakala ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi sehingga memungkinkan dengan adanya pendekatan ini membuat siswa

sadar akan tujuan hidup dan terhindar dari tindakan bunuh diri. Eva Imania Eliasa menyatakan bahwa:

Penggunaan terapi pustaka sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani berbagai permasalahan pada remaja perlu dipertimbangkan. Hal ini disebabkan karena *bibliotherapy* dapat merangsang remaja untuk berfikir, mudah, murah, dan dapat dilakukan kapan saja serta melibatkan kemandirian dan partisipasi remaja sendiri secara penuh sehingga efektivitas hasilnya cukup baik.

Bibliotherapy dapat membantu individu dalam berfikir mudah, murah serta dapat menjadikan individu tersebut mandiri sehingga memperoleh hasil yang baik. Menurut Sue Wilson “*Bibliotherapy can be defined as the guided reading of written materials in gaining understanding or solving problems relevant to a person’s therapeutic needs*”. Maksudnya *bibliotherapy* dapat didefinisikan sebagai pedoman membaca dengan bahan tertulis untuk memperoleh pemahaman atau pemecahan masalah yang relevan sesuai kebutuhan seseorang.

Bibliotherapy bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa bisa berfikir rasional apa yang diinginkannya, serta *bibliotherapy* bertujuan untuk mengubah sikap, perasaan dan perilaku siswa sesuai dengan norma-norma yang ada di tengah-tengah masyarakat, sekolah dan bangsa. Sehingga dapat dikatakan apa yang dibaca oleh seseorang akan berpengaruh pada cara pandangnya, sikapnya, dan reaksinya terhadap sesuatu hal. Oleh karena itu bacaan menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan seorang anak.

Tujuan *Bibliotherapy*

Menurut Jake dan Aeix dalam Tauristia Maydiana h 43. tujuan dari *bibliotherapy* ini adalah:

- a. Untuk membangun konsep diri secara individual
- b. Untuk menambah pemahaman individu atas perilaku manusia atau motivasi
- c. Untuk mengasah penilaian diri yang jujur dari individu
- d. Untuk mendapatkan keuntungan dari jalan untuk orang yang menemukan ketertarikan dengan dirinya
- e. Untuk mengurangi tekanan emosional atau mental
- f. Untuk menunjukkan pada individu bahwa dia bukan yang pertama atau hanya dia yang menjumpai masalah tersebut
- g. Untuk menunjukkan pada individu bahwa di sana (buku) ada lebih dari satu solusi untuk menyelesaikan masalahnya
- h. Untuk membantu orang mendiskusikan masalahnya secara lebih bebas
- i. Untuk membantu individu merencanakan arah jalan yang konstruktif dari aksi untuk memecahkan masalahnya.

Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengembangkan rasa yang lebih positif pada diri mereka sendiri, belajar tentang dunia, mengatasi stres, memberikan wawasan terhadap suatu masalah, menegaskan pikiran dan perasaan, merangsang diskusi tentang masalah, menciptakan kesadaran bahwa ada orang lain yang memiliki masalah yang sama, memberikan solusi untuk masalah, mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap baru, dan menemukan makna dalam kehidupan.

Bibliotherapy dapat membantu klien mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya manakala ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki hambatan fisik dapat membaca tentang karakter yang berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan

an fisiknya. Orang-orang yang memiliki hambatan/kelemahan dapat belajar bahwa banyak orang yang berhasil mengatasi masalah yang sama, sebelumnya memiliki kemiripan tentang perasaan tidak mampu dan gagal, dan belum menemukan cara untuk berhasil dan mengembangkan kesadaran diri tentang ketidakmampuan/hambatannya (Pardeck & Pardeck, 1984).

Jenis *Bibliotherapy*

Kramer dan Smith (1998) dalam Oslen (2006) dalam (Masril, 2011) dikemukakan ada dua jenis *bibliotherapy*

- 1) *Bibliotherapy* klinis. *Bibliotherapy* klinis berlangsung dalam setting klinis di hadapan seorang konselor profesional atau terapis terlatih untuk menangani masalah-masalah emosional dan perilaku.
- 2) *Bibliotherapy* perkembangan. *Bibliotherapy* perkembangan berlangsung di kelas dan diimplementasikan oleh guru, konselor, dan psikolog sekolah untuk membantu anak-anak untuk pencegahan masalah atau untuk pengembangan aspek kepribadian tertentu.

Menurut Pehrsson dalam Michael Rozalski, "*Bibliotherapy is frequently divided into two fields of practice: developmental and therapeutic. Developmental bibliotherapy is used by educators to help students deal with transitions to difficult situations that may occur in everyday life, whereas therapeutic bibliotherapy is used by mental health personnel to provide a more specific and targeted intervention*". Maksudnya *bibliotherapy* dibagi menjadi dua bidang praktek: perkembangan dan terapi. *Bibliotherapy* perkembangan digunakan oleh pendidik untuk membantu siswa menghadapi transisi untuk situasi tersulit yang dapat terjadi dalam kehidupannya sehari-hari. Sedangkan terapi *bibliotherapy* diguna-

kan oleh petugas kesehatan mental untuk memberikan lebih spesifik dan ditargetkan intervensi.

Cara Pelaksanaan/Tahapan *Bibliotherapy*

Oslen (2006) dalam Yossi Suparyo menyarankan lima tahap penerapan *bibliotherapy*, baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok:

- a. Awali dengan motivasi. Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling.
- b. Berikan waktu yang cukup. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Yakinkan, terapis telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan.
- c. Lakukan inkubasi. Konselor memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.
- d. Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Lalu, terapis membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.
- e. Evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

Bibliotherapy dapat dimulai dengan melakukan sebuah motivasi melalui sebuah permainan, cerita agar individu bersemangat dalam melakukan proses tahapan *bibliotherapy*, mengajak membaca bahan bacaan, memberikan waktu untuk merenungkan bacaan agar individu memahami makna dari bacaan

tersebut, kemudian konselor melakukan tindak lanjut dan yang terakhir dilakukan evaluasi terhadap hasil bacaan yang dilakukan oleh siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan teori, bahwa konsep diri negatif dapat dirubah menjadi positif dengan *bibliotherapy*, maka remaja yang masih punya konsep diri negatif perlu dirubah agar mereka dapat berkembang dan dapat, menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Berkaitan dengan cara pelaksanaan/tahapan *bibliotherapy*, bahwa Oslen (2006) dalam Yossi Suparyo menyarankan lima tahap penerapan *bibliotherapy*, baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok:

- a. Awali dengan motivasi. Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling. Kegiatan pendahuluan ini berfungsi meningkatkan motivasi peserta untuk terlibat dan bersedia mengikuti terapi dengan bahan bacaan yang akan dibahas. Berkaitan dengan konsep diri remaja (peserta didik) yang negatif, konselor atau guru pembimbing dapat membimbing peserta bermain game, atau bermain tebak kata yang berkaitan dengan cita-cita atau rencana karir.
- b. Berikan waktu yang cukup. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Yakinkan, terapis telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan. Bahan bacaan yang dibahas bersama peserta adalah bahan bacaan yang mudah dicerna dan dipahami, serta materinya atau isi bacaan tersebut dapat memotivasi peserta untuk berbuat yang lebih baik dan positif atau menguntungkan diri mereka dan orang lain. Bahan bacaan harus dapat membantu

mencegah munculnya problema baru, mencegah terjadinya tindakan negatif serta sikap negatif yang mengakibatkan kerugian bagi diri mereka dan orang lain. Bahan bacaan yang dibahas dipilih yang dapat membantu mengembangkan potensi yang dimiliki peserta sehingga potensi mereka dapat berkembang secara maksimal. Begitu juga bahan bacaan dicocokkan/disesuaikan dengan masalah mereka. Serta dianalisis bagaimana solusi yang tepat sesuai dengan kasus mereka. Bahan bacaan diambil dari masalah-masalah yang dihadapi orang lain yang ada pada bacaan, serta bahan bacaan yang dapat memunculkan pembaca/klien untuk menyadari dan menilai diri mereka secara positif. Pembahasan bahan bacaan ini dapat dilakukan secara individu, berkelompok maupun secara klasikal.

- c. Lakukan inkubasi. Konselor memberikan waktu pada masing-masing peserta untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.
- d. Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Masing-masing peserta mengungkapkan apa inti dan tujuan bacaan yang telah dibaca, serta bagaimana penilaian atau persepsi peserta terhadap bahan bacaan tersebut. Selanjutnya peserta diminta membandingkan bacaan dengan masalah atau situasi yang mereka alami, Bacaan tersebut dijadikan pedoman dan acuan dalam menyelesaikan masalah atau berkaitan dengan perubahan penilaian atau gambaran diri yang negatif agar menjadi positif. Diskusi bahan bacaan ini dapat dilaksanakan di kelas (ruangan) maupun di alam terbuka. Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Selanjutnya terapis membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.

Konsep diri negatif yang telah menetap pada remaja, kondisi tersebut berpotensi terjadinya kasus bunuh diri pada remaja. Dalam (Fadhilah. 2015; 183) dijelaskan kalau seseorang memiliki masalah berat dan dia merasa sendirian, tidak ada yang menghiraukan dan dia takut meraih perhatian orang lain karena merasa kecil dan tidak berharga, maka jalan ke arah bunuh diri akan dekat.

- e. Evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Begitu juga konselor atau guru dapat meminta peserta mengemukakan pandangan dan penilaian mereka setelah membaca literature mereka masing-masing. Konselor dan guru dapat meminta komitmen peserta, apa yang harus dilakukan atau tindakan yang perlu cepat diwujudkan dan hal apa saja yang harus ditinggalkan, agar terjadi perubahan konsep diri dari negatif ke positif serta terentaskannya masalah mereka.

Selanjutnya beberapa hari setelah *bibliotherapy* konselor dan guru dapat mengamati apakah ada perubahan konsep diri klien atau peserta tersebut.

PENUTUP

Kesimpulan

Remaja yang masih menilai diri dan gambaran diri yang negatif serta remaja yang menilai diri hanya mereka saja yang punya masalah. Melalui terapi bacaan (*bibliotherapy*) yang tepat dapat dibuka pikiran dan wawasan mereka, sehingga mereka dapat memahami bahwa tidak mereka saja yang mengalami kelemahan dan kekurangan serta tidak mereka saja yang punya masalah. Kekurangan dan kelemahan yang ada pada diri mereka dapat ditingkatkan dan disempurnakan serta masalah yang ada pada diri mereka dapat dientaskan se-

perti orang lain dalam bahan bacaan dapat mengentaskan atau keluar dari masalah yang dihadapi. Seperti orang lain dalam bacaan dapat menilai diri, dan melihat diri mereka dari sisi positif yang sangat penting disyukuri dan dikembangkan.

Saran

1. Untuk terlaksananya *Bibliotherapy*, bahan bacaan baik buku-buku, artikel, brosur-brosur, fanflet harus tersedia di sekolah, dan dirancang serta dipersiapkan setepat mungkin sesuai dengan kebutuhan.

2. Pembuatan film-film perlu diusahakan agar *bibliotherapy* terlaksana dan menarik para peserta.
3. *Bibliotherapy* sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman dan menambah wawasan remaja sesuai dengan bahan bacaan,
4. *Bibliotherapy* sangat efektif mencegah tindakan penyimpangan moral siswa serta dapat menggugah rasa empati dan meningkatkan hubungan interpersonal mereka serta meningkatkan minat baca siswa.
5. *Bibliotherapy* mudah, tidak rumit dan dapat dilakukan oleh siswa sesama teman sebaya, dan *bibliotherapy* alternatif belajar secara mandiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Bibliotherapy Definisi Sejarah Dan Tujuan, *Online Tersedia*: <http://himcyoo.wordpress.com/2013/02/19/bibliotherapy-definisi-sejarah-dan-tujuan/> (diakses 18 April 2015)
- Eva Imania Eliasa, *Bibliotherapy sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*, (Jakarta: Universitas Negeri Yogyakarta), pdf, *Online Tersedia*: www.holisticonline.com (Akses 12 April 2015), hal. 4-5
- Fadhilah Syafwar, 2011. *Remaja dan Perkembangannya*, (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press). hal. 168
- _____. 2015. *Konseling Keluarga Berdasarkan Pendekatan Islam dalam Pencegahan Tindakan Bunuh Diri*. (Makalah dalam Proceeding, disampaikan pada Seminar Internasional Konseling). Padang, 13-14 Maret 2015. hal.183.
- <http://konselorsekolahblog.blogspot.com/2013/06/LayananBimbinganKonselingBiblioterapi.html> (Akses 15 Maret 2015)
- <http://himcyoo.wordpress.com/2013/02/19/bibliotherapy-definisi-sejarah-dan-tujuan/> (diakses 18 Maret 2015)
- <http://konselorsekolahblog.blogspot.com/2013/06/LayananBimbinganKonselingBiblioterapi.html> (diakses 15 April 2015)
- Masril, 2011. “*Konseling Regulasi Diri Kesiapan Karir Siswa Melalui Strategi Bibliotherapy*,” (Makalah dalam Prosiding disampaikan pada Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), Pekanbaru, 17-18 Desember, 2011. hal. 8
- Mori Dianto. 2015. *Kontribusi Dukungan Sosial dan Konsep Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan*. (Makalah dalam Proceeding, disampaikan pada Seminar Inter-nasional Konseling). Padang, 13-14 Maret 2015. hal.148.
- Ormrod. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga.

- Paul J. Centi. 2006. *Mengapa Rendah Diri*, Terj. Hardjana, Judul Asli "Up with the Positive. Out with the Negative" oleh, (Yogyakarta: Kanisius,), Cet. Ke-13. Hal. 9.
- Rozalski. M, dkk, 2010 *Bibliotherapy: Helping Children Cope with Life's Challenges*, (Kappa Delta Pi Record.).
- Santrock. John. W. 2007. *Remaja*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Sue Wilson, Steve Thornton, "Bibliotherapy and Pre-service Primary Teachers' Self-image as Mathematicians," pdf, hal.1 diakses 12 April 2015
- Tauristia Maydiana, 2009. "Efektifitas Bibliotherapy untuk Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker," (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang), pdf, hal. 42 diakses 14 April 2015
- Wallapa Songprakun, 2010. "Evaluation of a cognitive behavioural bibliotherapy self-help intervention program on the promotion of resilience in individuals with depression," (Faculty of Health, Engineering and Science Victoria University Melbourne, Australia March.), pdf, hal. 68 diakses 15 April 2015
- Yossy Suparyo, "Bibliotherapy Kekuatan Penyembuh Lewat Pengetahuan," pdf (Akses 12 April 2015)
- Zulfian Saam dkk. 2011, *Prosiding Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN)*. Pekanbaru: FKIP Universitas Riau.